

# 指導員と一緒に ラウンドフィットネスをしよう!



- 運動に興味がある方
- 運動不足を感じている方
- 体力・筋力をつけたい方
- 普段運動習慣がない方
- 1人で運動を始めるのが不安な方 など



誰でもできる簡単な運動です!!  
 たくさんの方の参加をお待ちしております。

準備する物: タオル・室内靴・飲み物



料金は **無料!** ( **予約** が必要です )

☆下記の日程で、指導員による運動体験会をします☆



中央公民館 ☎ 6 4 - 7 2 1 9

- ・ 5月31日 (水)
- ・ 6月7日 (水)
- ・ 6月21日 (水)
- ・ 7月12日 (水)
- ・ 7月26日 (水)



仁科会館 ☎ 6 4 - 4 8 8 8

- ・ 5月31日 (水)
- ・ 6月6日 (火)
- ・ 6月24日 (土)
- ・ 9月10日 (日)
- ・ 9月30日 (土)

- 時間 ① 9 : 30 ~ 10 : 20    ③ 13 : 00 ~ 13 : 50  
 ② 10 : 30 ~ 11 : 20    ④ 14 : 00 ~ 14 : 50

各時間  
先着 5 名

**予約方法** : **希望する場所に電話してください**

※上記の日程以外の開館日は予約なしで利用できます